

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Se ofrecerán diferentes estrategias que ayuden a expresar libremente las emociones gestionándolas de manera correcta. Hay que gestionar las emociones positivas y negativas e identificarlas para poder brindar a los alumnos los apoyos que requieran                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                              |
| Regulación emocional<br>Reducir la impulsividad, iniciar a los alumnos en el control de su propia conducta y obtener estrategias para situaciones de tensión                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | El cuento de la tortuga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Se explicará el cuento de la tortuga Sabia. Se aprenderá una estrategia para relajarse cuando se enfaden. Se creará un cartel con los pasos a seguir para recordarlo siempre |
| Descripción:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | La maestra preparará en la clase una caja con el cuento de la tortuga sabia (Cano, 2010) y un peluche de una tortuga. Cuando los alumnos entren a clase preguntará qué puede haber dentro de la caja                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dejará unos minutos para que los alumnos hagan sus conjeturas y se cree un ambiente de curiosidad por lo que hay dentro. Después abrirá la caja y, enseñará lo que hay, un cuento y un peluche de tortuga                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Entonces los alumnos se colocarán en semicírculo para que la maestra explique el cuento. Utilizará la tortuga como marioneta para que los niños y niñas mantengan la atención en todo momento. A medida que se va explicando el cuento se irán practicando las técnicas de la tortuga sabia para no enfadarse y para que se controlen manteniendo la calma |                                                                                                                                                                              |
| Las técnicas para recoger información que utilizará la maestra son: principalmente la <b>observación directa y la escucha activa</b> poniendo atención a diferentes situaciones que surjan en el aula, a los comentarios de los alumnos                                                                                                                                                                                                                                     | Después de leer el cuento se dejará un espacio para que los alumnos comenten si les ha gustado o no y por qué. Además, se aprovechará para preguntar si ellos también tienen situaciones parecidas en su casa que expliquen cómo actúan ante estas situaciones y que expongan como actuarán a partir de la lectura del cuento y justifiquen sus respuestas |                                                                                                                                                                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8">https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Por último, entre todos harán un cartel en una cartulina grande con los pasos a seguir cuando se enfadan y se colocará en la clase donde todos puedan verlo                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
| Como Me siento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Identificar las emociones a partir de diferentes situaciones (plantear cómo se sintieron en cuarentena, que vivieron y su familia? y comprobar que los demás pueden sentir lo mismo o no en una misma situación ( vincular esos sentimientos a diferentes figuras y hablar de ellos.                                                                       |                                                                                                                                                                              |
| Mi héroe eres tú. A partir de una encuesta global dirigida a evaluar la salud mental y bienestar psicológico de niños, adolescentes y cuidadores durante la pandemia de coronavirus, expertos de todo el mundo, incluido UNICEF, lanzaron esta historia dirigida a niños de entre 5 y 11 años con el fin de ayudarles a afrontar y manejar sus emociones sobre el impacto del virus.<br> | La maestra hará diferentes preguntas sobre este tiempo en pandemia, que cuestione que vivieron y cómo lo vivieron, ¿cómo se sintieron, ¿qué podrían hacer? ¿Qué necesitan?                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                              |
| DIAGNOSTICO SOCIOEMOCIONAL DEL ALUMNO:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Grado/Grupo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                             |                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Cuando sentimos tristeza...</b></p>  | <p>¿Qué cosas me hacen sentir o me hicieron sentir triste?<br/>¿Porqué?</p>                                    |
| <p><b>Cuando sentimos miedo...</b></p>     | <p>¿Qué cosas me hacen sentir o me hicieron sentir miedo? ¿Por qué? ¿Qué puedo hacer para vencer el miedo?</p> |
| <p><b>Cuando sentimos enojo...</b></p>    | <p>¿Qué cosas me hacen enojar o me hicieron enojar? ¿Porqué? ¿Cómo puedo tranquilizarme?</p>                   |
| <p>Este(a) soy yo ( que el alumno (a) se dibuje)</p>                                                                        |                                                                                                                |
| <p>Esta es mi familia ( que la dibuje)</p>                                                                                  |                                                                                                                |

|                                                    |       |         |         |
|----------------------------------------------------|-------|---------|---------|
| NOMBRE DEL ALUMNO                                  |       |         |         |
| Le pone nombre a las diferentes emociones?         | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| Reconoce e identifica las emociones?               | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| Relaciona las emociones con situaciones propias?   | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| Aplica algún recurso para enfrentar lo que siente? | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| Se muestra triste?                                 | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| No participa?                                      | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| Es indiferente a las actividades?                  | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| ¿Muestra preocupación excesiva?                    | NUNCA | A VECES | SIEMPRE |
| OBSERVACIONES/APOYOS REQUERIDOS                    |       |         |         |
| DIFICULTADES OBSERVADAS                            |       |         |         |
| FORTALEZAS                                         |       |         |         |